

# Inhalt

<b>Vorwort .....</b>	<b>7</b>
<b>1. Scheitern als Wegweiser und Lehrmeister .....</b>	<b>12</b>
Die unsichtbare Seite des Erfolgs .....	14
Scheitern entmystifiziert: Risiko, Chance, Realität .....	17
<b>2. Das Stigma des Scheiterns: ein Kulturproblem? .....</b>	<b>24</b>
Crashkurs Biologie: Warum Scheitern wehtut .....	26
Geschichte schreibt Fehler: eine Zeitreise .....	32
Die Gesellschaft gibt den Takt vor .....	36
<b>3. Medien, Bildung &amp; Fehlerkultur .....</b>	<b>41</b>
Held oder Versager? Wie Medien Scheitern erzählen .....	41
Scheinwelt Social Media .....	42
Schule des Lebens? Was dem Bildungssystem fehlt .....	44
Imagewechsel on the way: vom Makel zum Mehrwert .....	49
<b>4. Die Kraft der Resilienz: Was uns stark macht .....</b>	<b>58</b>
Resilienz: fallen, aufstehen, wachsen .....	59
Stärke im Job: Wie Rückschläge beruflich tragen .....	81
Übungen: Resilienz im Arbeitsalltag stärken .....	85
Resilienz to go: Tipps für mehr Stärke .....	89
<b>5. Sport als Lehrmeister: Bewegung formt Haltung .....</b>	<b>91</b>
Mental stark durch Sport: Wenn der Körper den Geist trainiert .....	92
Kämpfer-Mindset: Geschichten, die uns bewegen .....	98
Dein Sportplan: Tipps, um durchzustarten .....	102

<b>6. Rückschläge meistern: der smarte Umgang mit Misserfolgen .....</b>	<b>118</b>
Selbstwirksamkeit: Du kannst mehr, als du denkst .....	121
Langfristig stark: Wie Resilienz wächst und bleibt .....	129
<b>7. Fehler als Chance: vom Stolpern zum Sprung .....</b>	<b>139</b>
Springen lernen: Warum Fehler uns beflügeln .....	141
Kreativer Funkenflug: Warum Fehler Innovationen befeuern .....	143
Growth Mindset: die Kunst, Rückschläge zu meistern .....	150
Fehlerkultur im Alltag: Wie du aus jedem Fehler mehr rausholst .....	153
<b>8. Dein Mindset - Justiere deinen inneren Kompass neu .....</b>	<b>162</b>
Mindset-Basics: Was denkst du eigentlich, wer du bist? ....	163
Growth Mindset: das Potenzial in dir entfachen .....	165
Werte als Anker: Was dich wirklich trägt .....	170
Deine innere Stimme: Freund oder Feind? .....	171
Mindset on fire: alles auf Haltung .....	173
Krafttraining für dein Mindset .....	178
<b>9. Die F&amp;F-Toolbox: der Werkzeugkasten für dein Wachstum .....</b>	<b>182</b>
Übergeordnete Techniken: Reflektieren, Planen, Wachsen ..	183
Journaling-Vorlagen: schreiben fürs Wachstum .....	206
Reflexionsfragen: Klarheit, Schritt für Schritt .....	210
Checklisten: Mach deine Fortschritte sichtbar .....	211
<b>Schlusswort .....</b>	<b>222</b>
<b>Anmerkungen.....</b>	<b>223</b>